

# Barbara Stahlberger – Sicherheit in Contactimprovisation

## Einleitung

---

In letzter Zeit höre ich immer wieder von Unfällen auf Jams. Auch passieren mir immer wieder kleinere ungewollte Zusammenkünfte, die zwar zum Glück noch keine ernsthaften Verletzungen nach sich gezogen haben, aber wie ich denke ein Vorbote für solches und ernstzunehmen sind.

Mir gibt das zu denken, da ich doch gerne frei und ungezwungen auf Jams tanzen möchte, ohne der Gefahr zu verletzen oder verletzt zu werden.

Der Tanz alleine fordert schon viel Aufmerksamkeit auf mich selbst, meine Gefühle, meine Bewegungen, den Boden, meiner/n PartnerIn/nen, Raum und der Tanzenden im Raum.

Hier habe ich nun meine Gedanken etwas gesammelt und geordnet um einen besseren Überblick zu bekommen. Ich denke, es kann ein Faktor genügen um einen Unfall herbeizuführen, manchmal sind aber auch mehrer nötig und manchmal passiert gar nichts.

## Ursachen

---

Ich frage mich, was kann Unfälle begünstigen?

### - **kein oder nur kurzes Warm up**

Ein eigenes oder gemeinsames aufwärmen der Muskeln und des Kreislaufs verringert natürlich die Gefahr einer Zerrung oder Unaufmerksamkeit durch Müdigkeit. Fällt dies weg erhöht es das Risiko, sich oder anderen Verletzungen zuzufügen.

### - **viele Menschen im Raum**

Es kommt immer wieder vor, daß mehr TänzerInnen im Raum sind, als eigentlich Platz ist. Auch wenn nicht alle tanzen, sitzen oft Leute am Rand, was Platz nimmt.

Allein die ständige Bewegung anderer Körper im Raum, fordert sehr viel Aufmerksamkeit.

### - **kleiner Raum**

Da ist natürlich auch die Raumgröße ausschlaggebend. Je mehr Leute im Raum um so kleiner wird der Tanzraum. Wenn Leute am Rand sitzen wird der Raum für die Tanzenden kleiner.

### - **Säulen, Spiegel oder Gegenstände im Raum**

Dadurch wird die TänzerIn noch mehr gefordert in ihrer Aufmerksamkeit.

Säulen die mitten im Raum stehen können z.B. eine Bewegung plötzlich stoppen und müssen umtanzt werden. Spiegel sind zerbrechlich und keine „Stütze“ wie eine Wand.

Gegenstände wie z.B. ein Klavier sind dadurch hinderlich, daß sie oft auch beweglich sind und den Standort wechseln können. D.h. ein Stuhl kann z.B. plötzlich woanders stehen und rennt in ihn hinein.

### - **Momente der Unaufmerksamkeit**

Ist man plötzlich abgelenkt z.B. durch einen Schrei im Raum oder ein Gespräch (mit einer anderen Person), fällt es schwer die Aufmerksamkeit beim Tanz und im Raum zu behalten.

Auch merke ich z.B., wenn ich müde bin, daß ich die Leute im Raum nicht mehr so wahr nehme.

Manchmal merke ich auch wenn ich von der Menge der Tanzenden nicht wahrgenommen werde, wenn z.B. öfters Kollisionen stattfinden, denen ich gerade noch oder nicht ausweichen kann.

### - **Gruppen mit unterschiedlichen Dynamiken im Raum**

Zwei oder mehr verschiedene Dynamiken im Raum, die zu einer Gruppenbildung führen, begünstigen das Unfallrisiko. Z.B. Massage, Akrobatik, spielende Kinder oder sich unterhaltende Leute. Dadurch das sich Gruppen und Grüppchen bilden verändert das die Dynamik im ganzen Raum. Er teilt sich dadurch in zwei oder mehr Teile und der Raum für die Tanzenden wird dadurch kleiner.

## Sicherheitsvorkehrungen

---

Natürlich wäre es schön einen optimalen Tanzraum ohne Säulen, groß und am besten kostenlos zu haben. Da das aber leider meistens doch nicht der Fall ist, kann ich jedoch versuchen die Gefahren die jeder Raum in sich birgt weitgehendst zu vermeiden. Da stellt sich mir die Frage:  
Was kann ich tun um eine „sichere“ Atmosphäre zu schaffen?

### - **Raum**

Klares Abgrenzen des Tanzraumes durch z.B. Stühle rausnehmen oder bestimmte Bereiche zum Verweilen kennzeichnen – Rand, Ecke.

### - **Ansprechen**

Leute durch ansprechen im Kreis auf eventuelle Gefahrenquellen aufmerksam machen. Auch Verantwortung für die eigene Aufmerksamkeit für sich und andere. Z.B. Gruppenbildungen im Raum.

### - **Übungen (Warm up, Unterricht)**

Gezielte Übungen für die Aufmerksamkeit im Körper, Raum und für Mittanzende  
Z.B. Kinesphäre, 10cm vor dem Boden, Atem, Spür und Zuhörübungen, Sicherheitstips (z.B. Füße aufstellen im Vierfüßlerstand, Hände und Füße als „Landinggears“), eigene Verantwortung (heißt auch gehen lassen), Nein sagen, Atmosphäre im Raum, Führen und Folgen, Release, Aufmerksamkeit, Stille-Jam, Flow, Rhythmus..... Dies sind nur Beispiele die mir dazu eingefallen sind und nützlich sein könnten.

## Eigene Gründe „nein“ zu sagen

---

Wann sind meine eigenen Grenzen erreicht? Wann ist es für mich an der Zeit aufzuhören mit dem Tanzen?

- nicht im Rhythmus der Stimmung die im Raum ist ( zu schnell oder zu langsam )
- mein Partner tanzt mir zu schnell, ist mir zu schwer, zu viele auf einmal....
- nur Aufmerksamkeitsfetzen im Raum – muß selbst sehr Aufmerksam sein
- eigene Unaufmerksamkeit
- Müdigkeit
- zu viele Leute
- Raum zu klein

## Schlußwort

---

Das sind meine Gedanken zum Thema Sicherheit. Vielleicht hat schon jemand anderes Erfahrungen gesammelt im Unterricht oder auf Jams und kann noch einiges hinzufügen. Ich wäre froh mit anderen mich darüber austauschen zu können und Ideen zu sammeln.

Ich will hiermit keine Sicherheitspolizei spielen, sondern nur aufmerksam sein, wild tanzen und trotzdem Verletzungen vermeiden können.

Diese Zusammenfassung gibt mir selbst einen besseren Überblick um manche Situationen besser einzuschätzen und doch frei und ungezwungen tanzen zu können.

**Karlsruhe, den 21.06.01**